

回 覧

介護予防教室 参加者募集！

介護予防に関する知識を深める機会として、かすみがうら市にお住まいの65歳以上の方を対象とした「介護予防教室」「からだ改善教室」を開催いたします。ぜひご参加ください。

介護予防！
元気なうちから始めましょう！

介護予防教室

「フレイル（心身の機能が衰えた状態）」を予防するための、認知症予防、食生活、口腔ケア、運動についてご紹介します。

◆介護予防教室日程 ◆申込期間：令和2年8月24日（月）～9月11日（金）

1	令和2年10月5日（月）	認知症予防・うつ予防	～こころの健康をまもろう～
2	令和2年10月12日（月）	食生活	～しっかりと栄養をとろう～
3	令和2年10月19日（月）	口腔ケア	～口の健康をまもろう～
4	令和2年10月26日（月）	運動	～筋力を維持・向上しよう～



裏面に続きます



からだ改善教室

肩、腰、膝の痛みなどを改善、予防するための講義や実技を行います。筋力を維持、向上するための運動が学べます。

◆からだ改善教室日程 ◆申込期間:令和2年8月24日(月)~9月30日(水)

1	令和2年11月 2日(月)	教室の説明・体力測定・体操
2	令和2年11月11日(水)	肩痛予防改善について①
3	令和2年11月16日(月)	肩痛予防改善について②
4	令和2年11月24日(火)	腰痛予防改善について①
5	令和2年12月 1日(火)	腰痛予防改善について②
6	令和2年12月 7日(月)	膝痛予防改善について①
7	令和2年12月17日(木)	膝痛予防改善について②
8	令和2年12月21日(月)	体操・体力測定・教室のまとめ

◆ 開催場所 かすみがうらウエルネスプラザ
(かすみがうら市栄倉5462番地)

◆ 時 間 10時~11時30分

◆ 定 員 各教室20名

◆ 参加費 無料

◆ 申し込み 各教室の申し込み期間内に、かすみがうら市地域包括支援センター(電話 029-898-9110)までお電話でお申込みください。

◆ その他 新型コロナウイルス感染予防のため、マスクの着用、手指の消毒にご協力ください。
感染の状況により、やむを得ず中止となる場合もございます。



【お問い合わせ・お申し込みはこちら】

かすみがうら市地域包括支援センター

かすみがうら市栄倉5462 ウエルネスプラザ内

電話 029-898-9110